

Intensidad	Duración	Actividad	Definición actividad
1	25'	GAP	Tonificación de glúteos, abdominales y piernas.
2	55'	JUMP-TRX	Clase que combina alternativamente, el trabajo en cama elásticas y TRX.
1	55'	MIX-FIT	Trabajo dirigido al mantenimiento, fuerza y flexibilidad del cuerpo.
2	55'	STRONG by ZUMBA	Clase basada en un entrenamiento a intervalos Calentamiento + 4 bloques de trabajo + estiramientos Cada bloque de trabajo tiene una duración de 9-12 minutos
3	55'	BUNGEE AIR FIT	Deporte de ingravidez en el que estarás haciendo ejercicio de fitness y/o dance, colgado de un arnés y una cuerda elástica.
2	55'	UAH TRAINING	Clase de dos bloques de trabajo, basados en modalidades AMRAP y EMOM.
1	55'	YOGA	Favorece la realización de ejercicios físicos, posturales, respiratorios y meditación. Se busca ayudar al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones, así como a liberar el estrés, todo lo cual contribuye a que alcance un estado de mayor bienestar.
2	55'	PILATES AÉREO	Se realiza en una especie de columpio de tela que tiene dos brazos en los que agarrarse o apoyarse. Gracias a la disposición de esta estructura de tela, podemos hacer numerosos ejercicios en 360°.
1-2	55'	PILATES SUELO	Mejora de la condición física y la capacidad de control y concentración.

1	baja
1-2	media-baja
2	media
3	alta